Íñigo Pérez

MIS MEJORES RECETAS

CON Anchoas y Bonito

Sabrosas, tentadoras, saludables

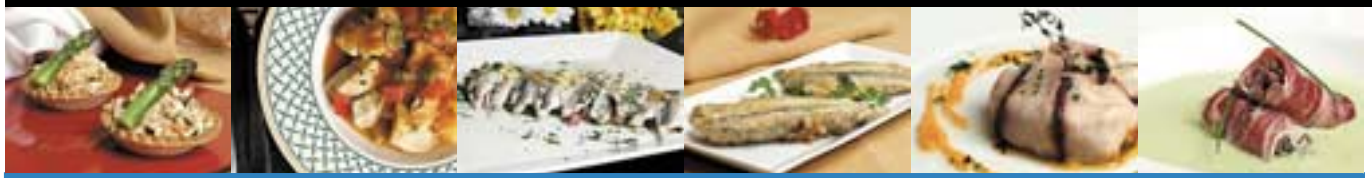
nowtilus gastronomía

3

Colección Mediterráneo, Salud y Fantasía

VERSIÓN PROMOCIONAL

MIS MEJORES RECETAS



Las anchoas y el bonito, maravillas de nuestra despensa marina de pescados azules, protagonizan este libro, sumando su delicioso sabor a sus virtudes cardiosaludables.

Con Íñigo Pérez a la caña y al timón, los más deliciosos sabores marinos se presentan en nuestro plato, demostrándonos que el sabor y la salud pueden ir unidos de la mano. Desde la más absoluta sencillez al más sabroso virtuosismo, en recetas con fuerte acento… mediterráneo.

Aprenderás a:

- **Elaborar esos platos de anchoas (o boquerones) y bonito o atún que hacía la abuela.**
- **Sorprender a los demás y a ti mismo con las posibilidades que ofrecen estos pescados azules.**
- **Aprovechar con imaginación las conservas de anchoa y bonito.**
- **Preparar sabrosos platos en apenas un cuarto de hora, con un abrelatas y poco más.**
- **Trasladar los sabores y las virtudes saludables del mar a tu mesa como si estuvieras al borde del agua.**
- **Idear una deliciosa comida sólo con abrir la puerta de la despensa.**

Distintos productos, utilizados tanto en fresco como en conserva y semiconserva, con el común denominador del sabor y la salud… porque el mar es fuente de vida…

Títulos

MIS MEJORES RECETAS CON…

1 Aceite de Oliva
2 Jamón Ibérico
3 Anchoas y Bonito
4 Leche y Miel
5 Pan
6 Arroces
7 Rape y Merluza
8 Patatas
9 Cordero
10 Tomate
11 Chocolate
12 Espárragos y Pimientos

www.mismejoresrecetas.com
www.nowtilus.com

La pasión que siento por la cocina, el cariño y la satisfacción por el trabajo bien hecho me animan a difundir mis conocimientos de una manera fácil, visual y entretenida.
Íñigo Pérez

nowtilus gastronomía

Las mejores recetas de nuestra saludable cocina mediterránea seleccionadas por Íñigo Pérez y reunidas en 12 libros prácticos y visuales, cada uno de ellos dedicado a un "ingrediente clave".

En **Mediterráneo, Salud y Fantasía,** Íñigo Pérez te acompaña paso a paso en la elaboración de sus mejores platos. Estos libros, profusamente ilustrados harán que te sorprendas a ti mismo y a tus amigos o familia y que disfrutes de una alimentación sana y natural, con las más deliciosas recetas de la cocina mediterránea.

Íñigo te desvela los secretos de los grandes profesionales de una manera clara y sencilla. Aprenderás las técnicas básicas de la cocina y tu único limite será tu imaginación. ¡disfruta y mejora en tu cocina!… La cocina se convierte de la mano de Íñigo en alegría, satisfacción, un nuevo mundo de sensaciones para el paladar.

PRÁCTICOS:

- Escritos para que los uses en la cocina como guías prácticas para preparar paso a paso las recetas más atractivas.
- Incluyen recomendaciones (maridajes, temporada, ocasión…) y consejos sobre la terminación del plato.
- Todas las recetas se preparan fácilmente en pocos minutos.

SÓLO LO MEJOR:

- Sólo se incluyen las mejores recetas seleccionadas por Íñigo Pérez. Con un toque de fantasía, ¡para hacer de la cocina algo divertido y sorprender a familia y amigos!

MUY VISUALES ILUSTRADOS PASO A PASO:

- Cada receta incluye 4 pasos ilustrados con fotos cuidadosamente realizadas.
- ¡Entenderás las recetas casi sin leer el texto!
- Incluyen iconos para indicar **tiempo, dificultad y precio.**

COCINA SANA… ¡CON FANTASÍA!:

- Los platos más saludables…
  ¡Con el "toque" de fantasía de Íñigo!

Visita la página web de la colección y descarga gratuitamente fragmentos de todos los títulos disponibles

www.mejoresrecetas.com

Para sugerencias o contacto editorial: **info@nowtilus.com**

Colección Mediterráneo, Salud y Fantasía

Índice

1. Prólogo: *Caminante, se hace camino al andar* 5
2. Los Pescados Azules 7
3. Anchoa y boquerón, boquerón y anchoa 8
4. De bonito y atún 9
5. Las conservas y semiconservas 10
6. Que se puede encontrar en el mercado 11

De la despensa a la mesa 13
En 15 minutos 15
Canapé de bonito con pimientos del piquillo 16
Tartaleta de mejillones con ventresca de bonito 18
Lazos de pasta fresca con bonito y berberechos 20
Salpicón de bonito con verduras frescas 22
Canapé de anchoas con aceitunas negras 24
Ensalada de boquerones en vinagre con queso Idiazábal 26
Mini-pizzas de anchoas y bonito 28
Bocatines de boquerones en vinagre y paletilla ibérica 30

En conserva con imaginación 33
Tartare de bonito con huevos de codorniz 34
Ensalada de bonito con vinagreta de mostaza en grano 36
Ensalada de mejillones con mousse de ventresca de bonito 38
Conserva artesana de bonito 40
Ensalada de anchoas ahumadas con salsa de alcaparras 42
Boquerones en vinagre tradicionales 44
Boquerones en vinagre con verduras de temporada y aceite de perejil 46
Sopa de espárragos verdes con anchoas y jamón ibérico 48

Del mar al paladar 51
Los clásicos de la pescadería 53
Trancha de bonito a la plancha con pimientos verdes y refrito tradicional 54
Ventresca de bonito a la parrilla con refrito de almejas 56
Lomo de bonito asado sobre compota de tomate y pimientos del piquillo 58
Marmitako de bonito 60
Anchoas a la plancha con refrito de vinagre de sidra 62
Anchoas a la cazuela con vino blanco 64
Filetes de anchoas rebozados y rellenos de pimiento verde 66
Anchoas en salazón 68

Los más sorprendentes 70
Carpaccio de bonito con huevas en salazón y ensalada de rúcula 72
Bonito con espinacas y oreja de cerdo crujiente 74
Salteado de patatas con bonito y chipirones 76
Cestos de bonito rellenos de pisto con tomillo y aceite de tomate 78
Ensalada de anchoas escabechadas con berberechos 80
Torta templada de anchoas y setas 82
Tapenade de anchoas con salmonetes y láminas de hongos frescos 84
Crema tibia de anchoas con tartare de gambas y albahaca 86

7. Glosario 89

Anchoa y boquerón, boquerón y anchoa

Uno de los muchos errores que están extendidos y arraigados (incluso en "sesudos" diccionarios) es el de pensar que el boquerón y la anchoa que existen en España son peces diferentes. Nada más lejos de la realidad: se trata en ambos casos del científicamente denominado *Engraulis encrasicholus*, y la distinta denominación de anchoa, boquerón, bocarte, seitó, etc. no obedece nada más que a las tradiciones propias de cada lugar. Como resulta que en el sur al citado pescado se le ha llamado siempre boquerón, y de allí se extendió la deliciosa receta de los boquerones en vinagre, mientras que del norte provienen las latas de "anchoas en aceite", el uso común ha acabado haciendo pensar que un boquerón es fresco o en vinagre, mientras que la anchoa es un misterioso pez muy seco y que resulta inimaginable que se pueda freír.

Y aún hay más: el boquerón "victoriano", así llamado porque se pesca en la época de la Virgen de la Victoria (principios de septiembre) en la zona de Málaga, es también el mismo *Engraulis encrasicholus*, sólo que en ese momento tiene un tamaño algo menor y unas características organolépticas especiales.

Nosotros trataremos aquí de arrojar un poco de luz sobre la anchoa/boquerón: ofrecemos la receta de elaboración de las anchoas en salazón (que luego se limpian y recubren de aceite) para que se pueda comprender mejor el proceso por el que pasa un pescado ciertamente jugoso para transformarse en esa delicia salada.

La mejor época para la pesca de la anchoa en nuestras costas va de abril a julio: aunque se pueda encontrar en el mercado a lo largo de todo el año, es en esa época cuando sus movimientos migratorios por aguas frías para la freza hacen que su grasa aumente, al igual que lo hace su sabor.

La anchoa o boquerón puede vivir alrededor de tres o cuatro años, y alcanzar una talla cercana a los 20 cm. como máximo. Sin embargo, es una especie sometida a una fuerte depredación no sólo por el ser humano, sino también por otras especies marinas y aves.

Cien gramos de anchoa contienen entre 125 y 170 calorías, 6 gr. de grasa, 17 gr. de proteínas y 0,6 gr. de hidratos de carbono. Sus cualidades nutricionales se ven potenciadas por su aportación en vitaminas del grupo B (B_1, B_2, B_3) y –ya nos lo decía mamá- fósforo (que ayuda entre otras cosas a la memoria en época de exámenes), calcio (beneficioso para los huesos) y magnesio.

Podremos adquirir anchoas o boquerón de muy diversas maneras en el mercado: desde el producto en fresco, hasta el transformado. Los boquerones en vinagre se encuentran fácilmente en las tiendas. Lo mismo sucede con las anchoas en salazón o en aceite, que deben estar siempre refrigeradas (pues son semiconservas y no conservas). También las hay ahumadas e incluso en salmuera, pero os será materialmente imposible encontrar anchoas o boquerones congelados: esa grasa que poseen hace que admitan mal el proceso de congelado, pues se modifican con suma facilidad sus características organolépticas. Por supuesto, tampoco se os ocurra congelar anchoas en casa.

Nosotros os hemos presentado varias recetas utilizando producto fresco, ahumado y en salazón o aceite, pero -desde luego- las podéis preparar de muchas otras maneras que ya conocéis: en fritura al estilo andaluz, abiertas y rebozadas, marinadas… las posibilidades son tan inagotables como os permita vuestra imaginación. Esa imaginación a nosotros se nos va al Cantábrico, a última hora de la tarde, cuando los bancos de anchoas suben a la superficie (se dice que el mar "arde"), dándole una tonalidad luminosa que es su perdición: así delatan su posición a los pescadores.

De bonito y atún

Si con anchoa y boquerón estábamos ante el caso de un mismo pescado que recibía varios nombres, en el caso de atunes y bonitos, estamos ante peces distintos cuyas similares características organolépticas a paladares no muy entendidos hacen que se confundan entre sí. Además, hay que tener en cuenta que algunos de estos túnidos (tal es el nombre de su familia) tienen los dos nombres: el *Thunnus Alalunga*, por ejemplo, se llama igualmente bonito del norte o atún blanco. Y este último es distinto del atún claro o rabil (también conocido como *Yellowfin*), cuyo nombre científico es *Thunnus Albacares*. Y rizando más el rizo, aún tenemos el atún rojo (*Thunnus Thynnus*), también conocido como "Aleta Azul"; o el bonito del Atlántico (*Sarda Sarda*).

Todas las especies de túnidos tienen en común una gran capacidad natatoria y sus migraciones estacionales. De hecho, pueden llegar a alcanzar picos de velocidad en el agua de hasta 70 km./h gracias a su poderosa musculatura y a la forma de su cuerpo, especialmente favorable.

Por tamaño, llama enormemente la atención el atún rojo, cuya carne es apreciadísima en Japón para degustarla cruda. En los puertos del sur de España es habitual ver cómo los barcos que regresan de faenar se detienen primero junto a los barcos-factoría japoneses, que les compran las mejores piezas a precios que nadie puede pagar en nuestras lonjas (sobre todo, teniendo en cuenta que el atún rojo alcanza habitualmente un peso superior a los 100 kg, siendo el de mayor peso pescado hasta ahora de más de 600 kg). Hay quien ha llamado a este túnido "vaca de mar", mientras otros comparan su carne (cuando es un ejemplar grande y criado en libertad) con la del auténtico buey: roja, grasa y de fuerte y suculento sabor. Otros túnidos, por contra, pueden pesar unos pocos kilogramos. Como curiosidad, comentar que nuestro apreciado bonito del norte puede pasar del metro de longitud y de los 40 kilogramos de peso, habiéndose localizado algún ejemplar con edad superior a los 5 ó 6 años.

El valor nutritivo de la carne de los túnidos varía en cierta medida de unas especies a otras, pero en general, podemos tomar como referencia los siguientes valores todos ellos por cada cien gramos de peso: alrededor de 175 calorías, unos 20 gr. de proteínas y de 6 a 10 gr. de grasa. Las vitaminas y minerales que contienen, (fósforo, calcio, potasio, sodio, magnesio, hierro; vitaminas A, B_1, B_2…), los hacen también una fuente de salud para el organismo humano.

Una de las curiosidades que más llama la atención es la diferente forma de pescar los túnidos en el norte y en el sur de la península Ibérica. Mientras que en la cornisa cantábrica se tiende a pescarlos desde barco y mediante anzuelo, en el sur se instalan las almadrabas, en las que se captura a los atunes, bien cuando entran desde el Atlántico hacia el Mediterráneo, bien a la vuelta del viaje que les sirve de reproducción. La desventaja de este sistema es que los más sabrosos y cuya pesca es más sencilla son los que se capturan al entrar desde el Atlántico hacia el Mediterráneo, pero de esa manera se les impide reproducirse.

La presión pesquera sobre el atún rojo debida a su altísima cotización en el mercado japonés hace que esta especie comience a ser dramáticamente escasa. Las granjas de engorde de atún rojo que se han instalado en el Mediterráneo (que obtienen suculentos beneficios con la exportación por vía aérea a Japón) resultan ser también altamente dañinas para la continuidad de la especie, pues en ellas los ejemplares (capturados jóvenes) no se reproducen.

El bonito y el atún se pueden encontrar en diferentes presentaciones en el mercado. Evidentemente, lo mejor es comprarlo en la temporada óptima, de abril a septiembre, y más especialmente (en el caso del bonito del norte) de junio a septiembre, coincidiendo con la denominada costera del bonito.

De la despensa a la mesa en 15 minutos

El concepto más elemental que tenemos en mente sobre las conservas: abrir una lata, volcar el contenido en un plato y… ¡a comer! Efectivamente, ésa es la que muchos piensan que es la única utilidad de las latas de bonito y anchoas. Nosotros vamos a enseñaros unos cuantos ejemplos de cómo utilizar ambas (y también los boquerones en vinagre), en platos de elaboración muy rápida, sí; pero muy, muy sabrosa. ¡Corremos el peligro de que tardemos menos todavía en comerlo que en prepararlo!

Como recomendación "mediterránea", nuestra sugerencia es que siempre optéis por conservas cuyo aceite sea de oliva. Aquellas en las que se expresa "aceite vegetal" entre sus ingredientes cuentan con la desventaja para nosotros de que no sabemos si es un buen o un mal aceite. Si la conserva la hacéis vosotros, lo ideal es que la preparéis con aceite de oliva virgen.

CANAPÉ DE BONITO CON PIMIENTOS DEL PIQUILLO

CANAPÉ DE BONITO CON PIMIENTOS DEL PIQUILLO

INTRODUCCIÓN

El clásico "montadito" de bonito con pimientos es revisitado de una forma más avanzada y sencilla. Para sorprender a la familia y las visitas.

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

- 1 *baguette* tierna
- 2 latas de bonito
- 16 pimientos del piquillo
- 200 gr. de mayonesa
- 100 gr. de arroz cocido
- 16 hojas de espinaca fresca
- Cebollino fresco

EQUIPO NECESARIO

- Cuchillo de sierra
- Tabla de cortar
- Un bol
- Una olla

Elaboración

1 Cortar la *baguette* de forma transversal en rodajas finas, como de un dedo de grosor.
Gratinar las rodajas ligeramente en el horno, para que el pan esté un poco tostadito y duro. Reservar.

2 Abrir y escurrir las dos latas de bonito; picarlo y ponerlo en un bol. Mezclarlo con el arroz cocido y la mayonesa. Reservar.

3 Poner un pucherito con agua a hervir y añadirle sal, aceite y una pizca de bicarbonato.
Meter dentro las hojas de espinaca, y dejarlas sólo durante 10 segundos; sacar y escurrir. Mezclar también junto con la masa del bonito.

4 Quitar las pepitas que tienen en la parte interior los pimientos del piquillo. Una vez limpios, rellenarlos con la masa, que ha de tener una textura tirando a espesita. Una vez rellenos, meterlos a enfriar para que queden compactos.

RECOMENDACIONES

Si a este canapé le quitamos el pan y no se cortan los pimientos en rodajas, sería un plato que con un gazpacho de base iría de maravilla, fresco y fácil. Hemos de hacer o utilizar, en caso de ser comprada, una mayonesa tirando a espesa, no muy líquida, ya que el pimiento se nos abriría.

Maridaje: vino tinto crianza de medio cuerpo
Ocasión: cumpleaños
Temporada: todo el año

ACABADO DEL PLATO

Una vez fríos los pimientos y con cuerpo, se cortan en rodajas como de un dedo y medio de grosor, que se colocan encima de las tostadas de pan. Colocar en una bandejita todas las tostadas y decorar con unas ramitas de cebollino picadito.

TRUCOS Y CONSEJOS

Recomendamos *baguette,* pero se puede hacer con pan normal. Si no tenéis mucha experiencia, mejor usar mayonesa de bote. Tenéis en los mercados hojas de espinacas lavadas, listas para usar.

En conserva con imaginación

La demostración de que partiendo de productos en conserva se puede, con imaginación y afición, elaborar platos deliciosos… además de poder elaborar nosotros mismos delicias como el bonito artesano o los boquerones (o anchoas) en vinagre. Una buena recomendación para las anchoas en aceite o el bonito en conserva es escurrirlos muy bien antes de utilizarlos para reducir su potencia calórica. Pero si gusta, no hay por qué tirar ese aceite: se puede usar para aliñar ensaladas o como condimento de otros platos.

Hay que desterrar el pensamiento de que cocinando con conservas siempre comemos lo mismo. Con estas pocas ideas básicas que os ofrecemos, estamos seguros que vuestro círculo de amistades estará encantado de que les deis… "la lata".

TARTARE DE BONITO CON HUEVOS DE CODORNIZ

TARTARE DE BONITO CON HUEVOS DE CODORNIZ

INTRODUCCIÓN

La imaginación al poder. Los delicados huevos de codorniz aunados con los espárragos verdes, el bonito y las ensaladas dan como resultado una pequeña maravilla para disfrutar en buena compañía.

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

- 2 latas de bonito en aceite artesano
- 6 espárragos verdes naturales
- 1 cebolleta fresca
- 2 hojas de lechugas de colores
- 8 huevos frescos de codorniz
- 50 ml. de aceite de oliva virgen
- 1 manojo de cebollino fresco
- Una pizca de bicarbonato

EQUIPO NECESARIO

- Un escurridor
- Un cuchillo cebollero
- Una tabla de cortar
- Una olla
- Un bol
- Una túrmix o batidora
- Un molde pequeño

Elaboración

1 Abrir las latas de bonito y ponerlas a escurrir. Una vez bien escurrido, picar el bonito en dados como la punta de un dedo, sin machacarlo. Reservamos.

2 Quitar la parte inferior a los espárragos, ya que es la más dura y amarga. Hervir agua, añadirle sal, un chorrito de aceite y el bicarbonato y meter los espárragos. Dejarlos cocer a fuego suave 2 minutos. Sacarlos y pasarlos por agua fría para cortar la cocción. En el mismo agua, cocer los huevos unos 5 minutos; retirar y enfriar.

3 Una vez fríos los espárragos, los picamos en daditos y los mezclamos con los dados de bonito. Picamos lo más fino que podamos la cebolleta fresca y se añade a la mezcla. Por último, añadimos una pizca de sal y le añadimos la mitad del aceite de oliva, para ligar y amalgamar toda la mezcla del bonito.

4 Limpiar las lechugas y trocearlas. Mezclar el cebollino con el aceite restante y triturarlo en una "túrmix" o similar, añadiendo sal y pasando por ese aceite las lechugas.

RECOMENDACIONES

Hay que añadir bicarbonato para cocer los espárragos, ya que ayuda a mantener el color verde intenso. El bonito artesano es el mejor para sacarlo en dados gorditos.

Maridaje: tinto joven
Ocasión: cena rápida
Temporada: todo el año

ACABADO DEL PLATO

En el centro, colocar las lechugas en una hilera fina. Después, con un molde de 5-6 cm., colocar el *tartare* en una esquina y, en la opuesta, pasada la hilera de la lechuga, poner otro molde con *tartare;* encima de cada uno, un huevo de codorniz, ya pelado. Desmoldar y añadir un hilo de aceite de cebollino en torno al plato.

TRUCOS Y CONSEJOS

El aceite de oliva virgen (o virgen extra, si preferís) dará un toque más mediterráneo, pero cuidado con la cantidad.

Los clásicos de la pescadería

Esos aromas del Cantábrico, cuando comemos sintiendo la brisa del mar y el chisporroteo de las brasas, los guisotes marineros, estímulos variados para los sentidos… Cocina de producto: aquí respetamos la materia prima, la ensalzamos con productos igualmente naturales. Y todo con un denominador común: un clasicismo que ensalza y respeta los sabores y las esencias.

Son recetas que se han convertido en clásicas gracias a su delicioso sabor, que no pasan de moda. Y también os ofrecemos el método para hacer las anchoas en salazón (que luego van al aceite). Aunque la mayoría de vosotros no tendréis oportunidad de elaborarlas, el resultado de unas anchoas caseras es delicioso. Otras alternativa es que compréis vosotros anchoas en salmuera y, después de limpiarlas, las metáis en aceite.

TRANCHA DE BONITO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS VERDES Y REFRITO

TRANCHA DE BONITO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS VERDES Y REFRITO

INTRODUCCIÓN

Para avanzar en la cocina, lo ideal es comenzar por dominar lo clásico, los sabores tradicionales. Pero, con recetas como ésta, corremos el riesgo de no desear evolucionar

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

- 4 tranchas hermosas de bonito fresco
- 4 pimientos verdes
- 4 cebolletas
- 25 ml. de vinagre de sidra
- 100 ml. de aceite de oliva virgen
- 1 limón natural
- 2 dientes de ajo
- Perejil fresco
- Sal gorda

EQUIPO NECESARIO

- Una tabla de cortar
- Un cuchillo cebollero
- Dos sartenes

Elaboración

1 Limpiar las tranchas de bonito de las pieles y espinas central y laterales. Cada trancha debe quedar en 4 lomos limpios de pieles.

2 Quitar las pepitas de los pimientos verdes y cortarlos en juliana fina. Pelar las cebolletas y cortarlas también en juliana. En una sartén con una gota de aceite, "pochar" las cebolletas y los pimientos verdes, añadiendo una pizca de sal para que ayude a "pochar". Dejarlo que se quede muy "pochado", muy blando.

3 En una sartén y a fuego vivo, saltear por los dos lados los lomos de bonito; una vez con color, se les añade unas granos de sal gorda.

4 En una sartén, poner a calentar el aceite de oliva virgen. Mientras tanto, regar los lomos de bonito con el vinagre de sidra y el zumo del limón. Cuando el aceite ya esté bien caliente, añadirle los dos dientes de ajo fileteados. Cuando comiencen a dorarse, se añade por encima a los lomos de bonito.

RECOMENDACIONES

El bonito fresco es un pescado para comer tirando a jugoso, ya que se deshace en la boca, por lo que os recomiendo que tengáis muchísimo cuidado en el punto de cocción en la sartén: hemos de prever que como remate le añadiremos un chorro de aceite casi hirviendo, que también lo cocinará.

Maridaje: vino tinto de crianza
Ocasión: menú diario
Temporada: verano

ACABADO DEL PLATO

Colocar los pimientos con las cebolletas, ya "pochados", en la base del plato y encima colocar los lomos de bonito. Con la ayuda de una cuchara, añadir por encima y en el contorno del plato el refrito. Decorar con unas briznas de perejil picado.

TRUCOS Y CONSEJOS

Para saltear, hay que hacerlo a fuego fuerte y con poco aceite, que debe estar muy caliente… y además, poco tiempo.

Los más sorprendentes

Nuevas técnicas, influencias de otros lugares, delicias insospechadas, maridajes en boca de lo más apetecibles. Más elaboración alrededor de nuestros pescados protagonistas sin perder de vista su maravillosa esencia. Los maridajes entre unos y otros: "mar y montaña" y "mar y mar", respetando siempre la pureza de la esencia de los productos.

Tened en cuenta que a veces el sabor de una de estas recetas apenas cambia de lo que haríais normalmente, pero la presentación, el "comer por los ojos", se convierte en un aspecto añadido que excitará vuestros jugos gástricos. Y si la presentación es atractiva, el resultado no debe defraudar.

CARPACCIO DE BONITO CON HUEVAS EN SALAZÓN Y ENSALADA DE RÚCULA

CARPACCIO DE BONITO CON HUEVAS EN SALAZÓN Y ENSALADA DE RÚCULA

INTRODUCCIÓN

El bonito y sus huevas presentados en alegre armonía, en forma de *carpaccio.* Delicadeza y potencia de sabores en una receta cuyo secreto no es otro que la materia prima.

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

- 1 lomo de bonito de 1 kg., de la parte de la cola
- 1 paquete de huevas en salazón
- 2 paquetes de rúcula
- 8 alcaparras
- 1 cebolleta fresca
- 25 ml. de vinagre de frambuesas
- 100 ml. de aceite de oliva virgen
- 6 aceitunas negras
- Cebollino

EQUIPO NECESARIO

- Papel trasparente de cocina
- Un bol
- Un cuchillo cebollero
- Una cortadora de fiambres

Elaboración

1 Limpiar el bonito de espinas y pieles que tenga. Ha de quedar en cuatro lomos de forma alargada. Envolverlos individualmente en papel transparente de cocina y congelarlos.

2 Abrir el paquete de huevas y cortarlas en tiras como de medio dedo de grosor, de manera transversal.

3 Limpiar la rúcula y quitar las partes duras que pudiera tener; ponerla en un bol. A continuación, picar las alcaparras y las aceitunas negras (sin hueso) lo más finamente posible. Mezclarlo con las hojas de rúcula. Seguidamente, picar la cebolleta, también muy finamente, y mezclarla junto con el resto de los ingredientes. Añadir también recortes de las huevas. Incorporar al bol el vinagre de frambuesas y el aceite de oliva, mezclando todos los ingredientes.

4 Una vez bien congelado el bonito, sacarlo del congelador y quitarle el papel transparente. Se corta muy fino de manera transversal, a ser posible en una cortadora de fiambres. A medida que se va cortando, se colocan las rodajas en los platos, haciendo círculos.

RECOMENDACIONES

Sería mejor si tuviéramos cortadora de fiambres, ya que nos permitirá hacer todo muy fino, pero en caso de no haberla, no pasa nada, cuando sacamos el bonito del congelador, lo dejamos 5 minutos en la nevera, para que se atempere un poco y de ésta manera podremos meter un cuchillo para hacer los filetes lo más finos que podamos.

Maridaje: cava brut nature
Ocasión: menú de fin de semana
Temporada: verano

ACABADO DEL PLATO

Una vez puestos los platos con el *carpaccio* de bonito en el centro y en forma circular, colocar los filetes de huevas. Encima de ellas, poner la ensalada de rúcula y, finalmente, unos hilos de la vinagreta de la ensalada, junto con los ingredientes muy picados. Decorar con un poco de cebollino picadito.

TRUCOS Y CONSEJOS

Si no os gustan las huevas, podéis hacer otro *carpaccio* de pulpo de manera parecida. También casa muy bien.